Содержание

1.введение

2.способы добывания естественных источников ,еды и воды, в море

3.Ориентирование на воде.

4.Спасательные средства

5.Способы подачи сигналов

6.Физические трудности

7.Психологические трудности

8.Список литературы

1введение

Существует много причин, когда перед вами может возникнуть задача выживания на море. Судно или самолет, в котором вы находились, может быть потоплено или подбито. Как вы будете использовать спасенное снаряжение зависит от вашего личного умения и находчивости.

Спасательные лодки, плоты и самолеты имеют соответствующее снаряжение, используемое при чрезвычайных ситуациях на море. Это необходимо знать, а также знать, где оно находится и как им пользоваться. Проверьте чтобы там были рыболовные снасти. Рыба может оказаться единственным источником еды и питья. В спасательной лодке ознакомьтесь со спасательным снаряжением, правилами покидания судна и поведения на спасательном судне.

2.способы добывания естественных источников ,еды и воды, в море

Вода

Дождь, лед и жидкость тела животного - единственные естественные источники воды в море. Морская вода не является питьевой. Она усиливает жажду и увеличивает потерю воды, забирая жидкость тела из тканей и выводя ее через почки и кишечник.

1) Дождевая вода. Для ее сбора используйте ведра, чашки, консервные банки, морской якорь, чехол для лодки, паруса, куски чистой материи и любую ткань в лодке. Приготовьте приспособления для сбора воды до того, как в них появится настоятельная необходимость. Если дождь обещает быть несильным, смочите материю, предназначенную для сбора воды, в море. Содержание соли в дождевой воде будет слабым, а намоченная материя предохранит дождевую воду от впитывания материей. Тело может сохранять воду, поэтому пейте столько, сколько вы можете выпить.

2) Лед. Лишь спустя год морской лед теряет свою соль и становится хорошим источником воды. Этот “старый” лед можно отличить по округленным углам и синеватому оттенку.

3) Морская вода. В холодную погоду пресную воду можно добыть из морской воды. Соберите морскую воду в контейнер и дайте ей замерзнуть. Поскольку пресная вода замерзает быстрее, соль концентрируется в середине замерзшей воды в виде кашеобразной массы. Выньте эту соль, и оставшийся лед будет достаточно пресным для того, чтобы поддерживать вашу жизнеспособность.

Потребление воды

Недостаток питьевой воды приводит к обезвоживанию организма и представляет угрозу для жизни спасающихся. При обезвоживанию организма вследствие водного голодания человек испытывает мучительную жажду, происходит тяжелое расстройство кровообращения, нарушается функция почек. Потеря 10 % воды, содержащейся в организме, может привести к необратимым изменениям и смерти. При температуре воздуха от 10 до 21 °С человек без воды может погибнуть в течение 8-10 суток.

Для удовлетворения потребностей организма при умеренно низкой и нормальной температуре окружающей среды достаточно употребления 0,5 л питьевой воды в сутки. В коллективном спасательном средстве в первые сутки следует воздержаться от использования имеющихся в нем запасов воды. В последующие дни суточную норму нужно разделить на 4-8 порций. Пить воду маленькими глотками, подержать во рту, прежде чем сделать глоток. Вода, выпитая за один раз в большом количестве, выделяется через почки, не усваиваясь организмом.

Необходимо принимать все меры для сбора дождевой воды, собирать с помощью губки воду, выпавшую на внутренней поверхности спасательного средства в виде росы.

Рекомендации специалистов относительно возможности пить морскую воду противоречивы. В соответствии с преобладающим мнением, пить морскую воду категорически запрещается, поскольку это увеличивает нагрузку на почки, приводит к обезвоживанию клеток и гибели организма.

Так как потоотделение ведет к потере воды и солей, содержащихся в организме человека, нужно избегать физической нагрузки, защищаться от солнечных лучей, увлажнять одежду забортной водой.

Еда

Пищевой рацион

Голодание вызывается полным отсутствием поступления в организм пищевых веществ или его недостаточностью. При голодании жизнь организма поддерживается за счет запаса жира и продуктов, освобождающихся при постепенной атрофии собственных тканей организма.

В идеальных условиях человек может прожить при отсутствии пищи до 65-70 дней. В первые 2-4 дня чувство голода ощущается наиболее остро; масса тела уменьшается до 1 кг в сутки. Затем чувство голода ослабевает, появляется повышенная раздражительность, головные боли, плохой сон, сменяющиеся вялостью, апатией и сонливостью. В последнем периоде голодания, который длится 5-7 суток, разрушение затрагивает мышцу сердца и центральную нервную систему.

Аварийный пищевой рацион, входящий в снабжение спасательной шлюпки и спасательного плота, рассчитан на трое суток. Он разделен на дозы, каждая из которых предназначена для употребления одним человеком в течение суток. В отечественных спасательных средствах каждая доза представляет собой упакованные в водо- и воздухонепроницаемую оболочку брикеты сублимированной пищевой смеси, состоящей из мелкоразмолотых гороха и бобов с добавлением белковых и жировых компонентов. Энергетическая ценность трехсуточного рациона составляет 10 МДж на каждого человека, что эквивалентно калорийности 1200 г ржаного хлеба, или 700-750 г галет, или 1100-1300 г говядины, или 450 г шоколада.

Пищу следует принимать малыми дозами, тщательно пережевывая и подольше удерживая во рту.

Для пополнения запасов пищи предназначен комплект рыболовных принадлежностей, который можно применять для ловли не только рыб, но и птиц. В пищу не следует употреблять рыбу, не покрытую чешуей, обладающую яркой пестрой раскраской или колючими шипами, так как она может оказаться ядовитой. Не нужно есть икру, молоки и печень рыб, поскольку из-за содержащегося в них витамина А может наступить отравление - гипервитаминоз организма.

Рыба.

1) Общие положения. Практически вся свежепойманная морская рыба вкусна и полезна в приготовленном или сыром виде. В теплых районах почистите и выпотрошите ее сразу же после вылова. Рыбу, которую не собираетесь есть сразу же, разрежьте на тонкие, узкие полоски и повесьте их для сушки. Хорошо высушенная рыба съедобна в течение нескольких дней. Невычищенная и невысушенная рыба может испортиться за пол дня. Никогда не ешьте рыбу, у которой бледные, блестящие жабры, запавшие глаза, вялая кожа и мясо или неприятный запах. У нормальной рыбы противоположные качества. Сердце, кровь, межкишечные перепонки и печень съедобны. Внутренности можно есть в приготовленном виде. Съедобной является и частично переваренная мелкая рыба, которая может быть найдена в желудке больших рыб. Также хорошей пищей являются морские черепахи.

Водоросли.

Сырые морские водоросли жесткие, соленые и труднопереваримые. Они впитывают воду, содержащуюся в организме, поэтому ешьте их только вслучае, если у вас достаточно питьевой воды. Водоросли, однако,являются важным элементом для выживания, поскольку к ним обычно пристают мелкие съедобные крабы, креветки и рыбы. Для захвата водорослей используйте любые предметы. Чтобы обнаружить в них съедобные организмы, потрясите водоросли над плотом.

Птицы.

1) Ешьте любую пойманную птицу. Иногда они садятся на плот или лодку. Если птицы пугливы, используйте крючок с приманкой на веревке или бросайте крючок с приманкой в воздух.

2) Чаек, крачек, бакланов и альбатросов можно ловить на крючок с приманкой или привлекая их на расстояние выстрела ярким металлическим предметом или ракушкой, которые тянутся за плотом. Птицу можно поймать, если она сядет на близком расстоянии. Большинство птиц, однако, пугливы и садятся на плот на недоступном расстоянии. В этом случае используйте затяжной узел. Сделайте свободный узел, связав два куска лески. Положите приманку из рыбных потрохов или чего-то похожего в центр петли. Как только птица сядет, затяните узел на ее лапах. Используйте все части птицы, даже перья, которые можно воткнуть внутрь вашей рубашки или ботинок для тепла.

3.Ориентирование на воде.

Признаки земли

Показания облаков. Облака и определенные отчетливые отражения на небе являются наиболее надежными показателями близости земли. Маленькие облака нависают над атоллами и могут нависать над коралловыми образованьями и скрытыми рифами. Неподвижные облака или гребни облаков часто появляются вокруг вершин холмистых островов или береговой линии. Их легко узнать, так как движущиеся облака проходят мимо них. Другим воздушным показателем являются молнии и отражения. В определенном районе молния рано утром указывает на горный массив, особенно в тропиках. В полярных регионах строго очерченное яркое пятно на фоне серого неба является признаком торосистых ледяных полей или берегового льда посреди свободной воды.

Признаки по звуку. Звуки с земли могут исходить от морских птиц, кораблей или плавучих средств и других шумов цивилизации.

Другие признаки земли. Увеличение числа птиц и насекомых указывает на близость берега. Водоросли на мелкой воде также могут указывать на приближение земли. На близость земли также указывают запахи, разносимые ветром на очень большие расстояния.

Это обстоятельство важно иметь в виду, когда плавание происходит в сильном тумане или ночью. Появление большого количества плавающего древесного мусора и растительности означает приближение к берегу.

4.Спасательные средства

Спасательные средства индивидуального пользования делятся на две группы. Первую составляют средства, надеваемые заблаговременно при угрозе гибели судна или возможности падения человека в воду. К ним относятся спасательные нагрудники, пояса, жилеты и бушлаты. Вторую группу составляют спасательные средства (круги, шары, спасательные концы), которые предназначаются для оказания помощи людям, неожиданно оказавшимся в воде. Основное требование к спасательным средствам индивидуального пользования следующее: придавая человеку дополнительную плавучесть, они должны поддерживать его на воде в таком положении, чтобы он мог дышать даже в случае потери сознания. Этому требованию удовлетворяют нагрудники и жилеты, охватывающие шею.

Индивидуальные средства должны также иметь приспособления, обеспечивающие поиск человека, находящегося в воде. Поэтому они обычно имеют желто-оранжевую окраску, создающую наибольший контраст с фоном морской воды, и на них устанавливаются светящиеся буйки или специальные огни для обеспечения поиска в темное время суток. Большое значение для эффективного использования индивидуальных спасательных средств имеет продуманное размещение их по палубам и помещениям, чтобы люди на судне (корабле), терпящие катастрофу, могли легко их найти.

Пользование резиновым плотом

Шансы остаться в живых для экипажа сбитого самолета, возможно, такие же, как и для экипажа потопленного судна. Как и суда, самолеты оснащены резиновыми плотами. Умейте пользоваться ими.

Как следует накачайте плот. Если основные секции, которые обеспечивают плавучесть, не затвердели, используйте насос или надувайте через сосок ртом. Надуйте противоположные сидения, если они предусмотрены, но только когда в лодке нет раненых людей, которые должны находиться в лежачем положении. Не перенакачивайте. Сделайте надувные секции округлыми, но не натянутыми как барабан. В жаркие дни выпустите немного воздуха, так как горячий воздух расширяется.

Используйте морской якорь или соорудите плавучий якорь из чехла от плота или из ведра для вычерпывания воды с тем, чтобы сохранять направление и местоположение, особенно если вы хотите оставаться ближе к месту, где потерпел крушение ваш корабль или самолет. Не допускайте, чтобы якорная веревка терлась о борт плота.

Старайтесь держать плот по возможности сухим. Соорудите защиту от брызг в штормовую погоду. Чтобы сохранить устойчивость плота, переместите основную тяжесть в центр плота. Если на плоту два или более человек, посадите самого тяжелого на середину.

Течи наиболее вероятны в местах клапанов, швов и на подводной части. Их можно устранить с помощью затычек, прилагаемых к плоту.

Никогда не привязывайте нижние углы паруса одновременно.

Внезапный порыв ветра опрокинет плот.

Придумайте, каким образом вы будете освобождать один конец паруса, или держите его руками в случае необходимости.

5.Способы подачи сигналов

Сигналы

Существует много способов подачи сигналов для тех, кто потерпел крушение на море: по радио, сигнальными ракетами, развертыванием цветных сигнальных флажков, зеркалами, световыми сигналами, свистками. Не используйте ваши сигнальные приспособления до тех пор, пока не убедитесь в том, что их увидят или услышат. Если у вас нет сигнального оборудования, бейте по воде палками или веслами.

ВНИМАНИЕ: вначале убедитесь, что вы пытаетесь привлечь внимание друзей, а не врагов.

1) Радио. Если спасательная лодка или плот снабжены радиоаппаратурой, следуйте инструкциям по подаче сигналов и использованию рации, которые прилагаются. Прежде чем использовать рацию, убедитесь, что вы находитесь вне пределов досягаемости для врага.

2) Сигнальные зеркала. Используйте инструкции прилагаемые к ним.

3) Световые сигналы и сигнальные ракеты. Инструкции по применению ракетниц, сигнальных ракет, дымовых шашек, световых

сигналов бедствия (стандартный набор для спасательных лодок) можно найти в водонепроницаемых контейнерах, содержащих это оснащение. Фонари нужны для обозначения огней ночью и могут быть использованы для подачи сигналов.

4) Сигнальные флажки. Наилучший способ вывесить сигнальный флаг

5) Навес над лодкой. Используя брезент или чехол в качестве навеса, выставляйте наверх его цветную сторону. Помахивайте им, когда появится спасательный самолет.

6) Свисток. Во время плохой видимости пользуйтесь свистком, чтобы привлечь надводные корабли или людей на берегу или чтобы определить местонахождение других плотов, когда они разойдутся ночью.

Избегайте обнаружения. Предпринимайте следующие меры к тому, чтобы избежать обнаружения врагом:

плывите ночью. Используйте морской якорь в течение дня;

старайтесь не подниматься на плоту;

для прикрытия используйте камуфляжное полотно голубой стороной кверху;

если поблизости нет дружественной базы, не пользуйтесь рацией в пределах 250 миль от вражеских берегов;

Искусство мореплавания

Все находящиеся на плоту должны нести вахту за исключением раненых или больных. Организуйте дежурство так, чтобы один человек все время вел наблюдение. Меняйте наблюдателя не реже, чем через 2 часа. Наблюдатель должен следить за признаками земли, за появлением дружественного или вражеского личного состава и за образованием потертостей или течи плота.

Ветер и течение будут сносить плот. Используйте их, если они двигают плот в нужном направлении. Чтобы задействовать ветер, накачайте плот полностью и садитесь на него повыше. Поднимите якорь и поставьте парус. Используйте весло в качестве руля. Если ветер дует в противоположном направлении, опустите якорь и пригнитесь пониже на плоту, чтобы уменьшить сопротивление. Не ставьте парус, если поблизости нет земли. Течение не должно создавать проблему, так как в открытом море оно редко переносит на расстояние более, чем 6-8 миль в день.

Принимайте все меры предосторожности против опрокидывания плота.

1) Во время сильного волнения держите якорь спущенным в воду и садитесь пониже. Не вставайте и не делайте резких движений.

2) Во время сильного шторма будьте готовы спустить новый якорь, если старый будет потерян.

3) Если плот перевернется, перебросьте серединный фал (на многоместных плотах) через дно. Переберитесь на другую сторону плота.

Поставьте одну ногу на секцию, обеспечивающую плавучесть, и потяните за фал. Если серединный фал отсутствует, дотянитесь до противоположного борта и ухватитесь за дальний фал. Соскользните снова в воду, таща фал за собой вниз и над собой. Большинство плотов имеютручки на дне. У 20-местного плота нет ручек, поскольку длина его бортов одинакова.

4) Для того чтобы взобраться на одноместный плот, залезайте с узкого конца, стараясь держаться как можно более горизонтально. Это также хороший способ, чтобы взобраться на многоместный плот, когда вы один.

5) Если на плаву несколько плотов, их нужно связать вместе.

Привяжите корму первого плота к носу следующего и опустите якорь с кормы второго плота. Используйте веревку примерно 25 футов длины между плотами; отрегулируйте длину веревки таким образом, чтобы, когда плот будет находиться на гребне волны, якорь оставался бы в ее нижней точке.

6.Физические трудности.

1) Серьезное физическое недомогание, которое может начаться на плоту, - это судороги ног. Они вызваны продолжительным пребыванием в прохладной или холодной воде и плохой циркуляцией крови.

2) Продолжительная подверженность действию соленой воды может привести к ожогам от соленой воды и появлению пузырей на коже. Не прокалывайте и не давите их, дайте им подсохнуть.

3) Солнечные ожоги и обморожения.

4) Морская болезнь. Если вы подвержены морской болезни, не ешьте и не пейте. Ложитесь и почаще меняйте положение головы.

5) Раздражение глаз может произойти от яркого солнца или слепящих отблесков от воды. Для его предотвращения носите солнечные очки или сделайте козырек из куска материи или повязку. Если отсутствуют медикаменты, намочите часть повязки, вату или хлопчатобумажную ткань морской водой и наложите на глаза до того, как вы сделаете повязку. Морская болезнь

В результате воздействия на вестибулярный аппарат линейных и угловых ускорений возникает укачивание - морская болезнь, которая проявляется как общая слабость, головная боль, головокружение, резкое понижение аппетита, тошнота, слюноотделение и рвота. Морская болезнь усиливается от жары, духоты, запахов и других воздействий на нервную систему.

Укачивание в условиях выживания на море опасно тем, что вызванная им рвота способствует обезвоживанию организма.

Облегчает состояние свежий воздух, пребывание в лежачем положении, холодное питье, прием небольших порций холодной пищи, в особенности соленых огурцов, квашеной капусты, соленой рыбы.

Для предотвращения укачивания необходимо принимать входящие в снабжение коллективного спасательного средства таблетки от морской болезни. В сутки нужно принимать не более двух таблеток, разделив эту дозу на три приема: одну таблетку утром, по полтаблетки днем и вечером.

7.Психологические трудности

Психогенный шок

Оставление гибнущего судна порождает у человека значащие переживания - эмоциональную реакцию на представляемые трудности, которые требуется преодолеть, и оценку им вероятности тяжелых последствий для его благополучия, здоровья и самой жизни. Значащие переживания могут проявляться как чувство тревоги, страха, обреченности.

В результате сильного эмоционального возбуждения или нервной перегрузки возникает психогенный шок - остро развивающееся и угрожающее жизни состояние, которое характеризуется прогрессивным нарушением действия всех функциональных систем организма.

На раздражители различной интенсивности организм отвечает реакцией стресса. Стресс представляет собой неспецифический, т. е. не зависящий от физической природы раздражителя, ответ организма на предъявленное ему требование. Биологический механизм стресса заключается в том, что железы внутренней секреции - надпочечники выделяют в кровь адреналин - гормон, поднимающий кровяное давление и частоту пульса.

В первой фазе воздействия стрессоров - факторов, вызывающих стресс, организм мобилизует свои возможности, однако, его низкая сопротивляемость и чрезмерная реакция уже на этой фазе могут привести к нарушениям сократительной деятельности сердца, тонуса артериальных и венозных сосудов, функций капилляров, различным типам душевных расстройств, а у лиц с ослабленным здоровьем - к сердечному приступу или кровоизлиянию в мозг.

Если действие стрессора совместимо с возможностями организма и сопротивлению ему, на второй фазе реакция организма заключается в том, что уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного. Продолжительность сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма, а при психогенном воздействии - также и от приобретенной приспособляемости, т. е. от опыта, и от силы стрессора.

При длительном воздействии стрессора реакция организма постепенно переходит в третью фазу - фазу истощения запасов энергии приспособляемости. Происходят необратимые изменения в организме, и индивид погибает. Что именно является физиологической причиной смерти - поражение сердца, мозга, почек, желудочно-кишечного тракта, в значительной степени зависит от случайных факторов: наследственности, возраста, наличия заболеваний, ожирения и т. п.

Психогенный шок, возникший при воздействии эмоционально-стрессовых раздражителей (чувство ужаса, непонимание происходящего, неверие в спасение), может привести потерпевших кораблекрушение к летальному исходу значительно раньше, чем воздействие других стрессоров (боль, холод, жажда и т. п.).

Возможность индивида противостоять губительному воздействию эмоционально-стрессовых раздражителей зависит от двух групп факторов. Первая группа охватывает морально-волевые свойства личности: самообладание, волю к жизни, умение сосредоточить внимание и усилия на главном, настойчивость и энергичность в достижении цели. Проявление этих качеств, направленных на преодоление чувства страха, способствует мобилизации организма на выживание.

Вторая группа факторов - это навыки и умения, выработанные в процессе обучения и тренировки. Их отсутствие нельзя компенсировать за счет только установки на выживание и мобилизации организма. В результате тренировок у человека закрепляется представление о возможности выживания в экстремальной ситуации, вырабатывается более ровное отношение к ней. Это снижает эмоциональную нагрузку и противодействует возникновению психогенного шока.

заключение

Прежде чем рассматривать рациональные меры борьбы за жизнь потерпевших кораблекрушение и определить время, в течение которого они должны быть спасены, необходимо знать причины гибели таких пострадавших. Из 200 тыс. ежегодных жертв морских катастроф около половины погибает у самых берегов, примерно 50 тыс. человек (около четверти всех жертв кораблекрушений) оказываются непосредственно в воде и тонут тотчас же или вскоре после катастрофы в открытом море. Многие из них гибнут, очевидно, в результате переохлаждения в воде (об этом подробнее дальше) и могут быть спасены только в том случае, если помощь подоспеет до наступления холодового шока.

В результате кораблекрушений около 50 тыс. человек ежегодно погибают, уже находясь на спасательных средствах, причем задолго до того, как условия, в которых они оказываются, становятся действительно смертельными. Каковы же причины их гибели?

Решающую роль играет моральный фактор: утрата мужества и разума, панический страх, чувство безнадежности. 90% пострадавших, оказавшихся на спасательных средствах, погибают в течение первых трех дней после кораблекрушения, когда никакой речи о гибели от жажды, а тем более от голода и быть не может. Более того, во многих случаях люди гибнут, несмотря на то что у них имеются достаточные запасы воды и пищи.

Например, первые суда подошли к месту гибели «Титаника» через три часа после его столкновения с айсбергом, а в спасательных шлюпках уже было много умерших и находившихся в состоянии реактивного психоза; примечательно, что среди них не было ни одного ребенка в возрасте до 10 лет. Имеются примеры и противоположного характера. Капитан Блей, которого взбунтовавшаяся команда высадила на шлюпку с 8-суточным запасом пищи и воды, находился в открытом море 40 суток и выжил. Во время Великой Отечественной войны защитник Севастополя моряк Черноморского флота Павел Ересько, оказавшись в шлюпке в открытом море, имея лишь одну банку консервов и употребляя для питья морскую воду, был подобран через 35 суток и остался в живых. Отсюда следует, что при сохранении мужества и надежды на спасение вполне можно выжить, находясь на спасательных средствах в открытом море даже без пресной воды и пищи в течение длительного времени.

Список литературы

1.Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций.-М.,1996г.

2. Бурьяк А.В. Искусство выживания. М.,1986г.